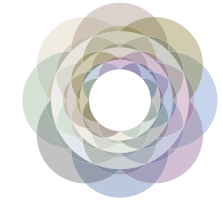
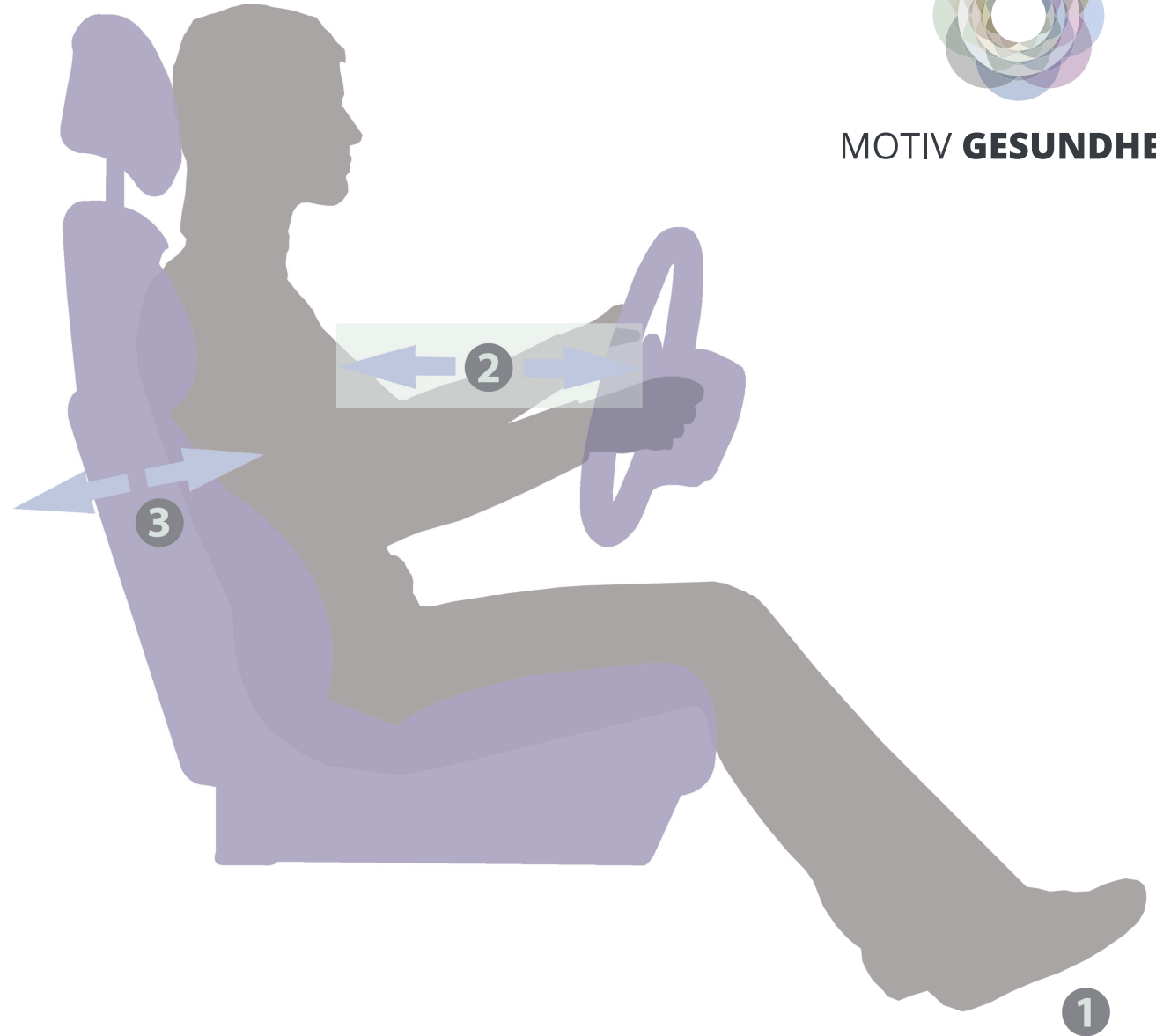


RICHTIG SITZEN:

- 1 Richten Sie den Abstand zu den Pedalen so ein, dass bei durchgedrücktem Gas- oder Kupplungspedal das Becken noch vollständig an der Rückenlehne bleibt.
- 2 Mit zwei Tests prüfen Sie, ob der Abstand zum Lenkrad ideal ist:
 - a) Sie legen die komplett ausgestreckten Arme auf das Lenkrad und klappen die Handgelenke über das Lenkrad ohne, dass sich die Schultern von der Lehne lösen.
 - b) Die Hände sind in entspannter Höhe auf der 3- und der 9-Uhr-Position Ihres Lenkrades platziert. Gehen Sie jetzt auf die 6- und 12-Uhr-Position ohne, dass sich die Schultern von der Lehne lösen.
- 3 Nutzen Sie die Lordosstütze auf Höhe des oberen Beckenkammes, um immer wieder die Position zu verändern.
Mehr raus: die Wirbelsäule wird aufgerichtet.
Mehr rein: die Wirbelsäule kommt in eine neutrale Haltung. Beides ist im Wechsel gut für die Durchblutung und hilft gegen Verspannungen.



MOTIV **GESUNDHEIT**

Sie wollen mehr dazu wissen, wie Autofahren, Gesundheit und erfolgreiches Arbeiten zusammenpasst? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf: info@motivgesundheit.de